

<<少儿健康快车>>

图书基本信息

书名：<<少儿健康快车>>

13位ISBN编号：9787200048360

10位ISBN编号：7200048364

出版时间：2003-1

出版时间：北京出版

作者：张金哲 编

页数：203

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<少儿健康快车>>

内容概要

联合国的健康概念：“健康是身体上、心理上和社会上的良好状态。”

关于健康的几大标准：一、精力充沛，对负担的日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳；二、乐观，积极，乐于承担责任；三、善于休息，睡眠良好；四、应变能力强，能抵抗一般性的感冒、传染病等；六、体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臂协调；七、眼睛明亮，反应敏锐；八、牙齿清洁，无空洞、无痛感、无龋齿、无出血现象，牙龈色正常；九、头发有光泽、无头屑；十、肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

<<少儿健康快车>>

作者简介

张金哲：中国工程院资深院士

北京儿童医院外科主任医师，首都医科大学小儿外科教授，英国皇家小儿外科学会会员。

年过八旬的张教授在我国医学界德高望重，被奉为儿科医学界的泰斗。

作为《登上健康快功》的顾问，张教授认为孩子的健康是一个人一生健康的根基

<<少儿健康快车>>

书籍目录

丁宗一 自然食物 均衡膳食自然食物，均衡膳食影响儿童营养状况的危险因素认识肥胖肥胖伤身更伤心肥胖的行为矫治张金哲 让孩子的身体处于健康状态孩子的身体有三态腹痛未必真有病了解“生长痛”，家长得安心用良好习惯打造健美身材肠道保清洁，身体保健康好眼镜不能代替好眼睛让孩子牙齿洁白如贝学龄儿童创伤的预防刘翔平 家长应当是孩子最好的心理医生克服学习障碍孩子身上没小事给孩子积极的个性赵仲龙 读懂孩子青春期青春期遭遇更年期，父母子女大碰撞天底下什么“长”都好当，惟独“家长”不好当健康成长四大行动

<<少儿健康快车>>

章节摘录

书摘 为什么这样说呢?原来,补钙有两道门:第一道门,是磷;第二道门是维生素D。即使钙营养差,也不能只是补钙,先得补磷,再补维生素D,最后才轮到补钙。

没有磷,你补的那些钙,第一道“门”就进不来;没有维生素D,第二道“门”关着,钙也进不来。

盖房子离不开砖头,砖头是盖房子的原材料。

钙在身体里的作用,也好像是砖头,用来构建人体的骨组织,由骨组织的“基因”控制架构,基因就像盖房子的设计图纸。

把砖头运进来盖房子,不是说把砖头往地上一扔,楼就起来了。

你扔的砖头越多,地面上的垃圾也越多,堆在那儿,最后全坏了。

要想让钙进来,就要让磷打开第一道大门,这样钙才能进来。

砖进来了,还得变成工地上用的材料。

这就需要维生素D,有了它们,钙才起作用。

没有磷和维生素D这两道加工,钙这个“砖头”,就相当于在大街上堆着,吃的越多,堆的越多。等堆的多了,就有“人”管你了,城管就来管你:“拿走。”

身体里谁是“城管”呢?就是降钙素。

降钙素比“城管”的本领还大。

只要钙一多,就让钙“回”到它们的家——肝、肾细胞和骨髓里头。

以后,钙再进来的时候,不用说“搭城墙”“盖房子”了,把那些钙全扔到这儿当垃圾处理了。

出现“全民补钙”,不能埋怨群众缺乏医学知识,这是厂家“炒作”的结果,更何况一些专业人员、许多医生也不见得懂这些,跟着乱讲。

那么,磷从哪里摄取呢?吃鱼就可以。

自然食物加均衡膳食就是这个道理,什么都吃。

不是说为了要补磷而吃鱼,因为那些东西都是分析出来的,哪个食物都有这个营养或那个营养,很少有什么食物绝对有各种营养,或者绝对没有任何营养。

你怎么记得住哪些食物有什么营养呢?这就跟识别假人民币一样,那是银行要管的事。

作为医生要管的事,是掌握各种食物的营养成分。

对于一般群众,医生只要告诉大家,要吃均衡膳食、自然食物就够了。

这几年,年年高考的时候,各种“营养套餐”就热闹起来了。

厂家说他们生产的“营养套餐”,吃了以后,能增强记忆力……这是不可能的。

第一,根本就没有增强记忆力的东西。

第二;::真正要生产这样的东西,需要分子调控。

国内连这方面的科学研究都没做到,厂家怎么会做到呢?所以,我们提出这一条:儿童时期不要吃各种“营养品”、“补品”。

但是,你作为家长,总是抱着将信将疑的态度,希望这些营养品能达到增强智力或记忆力的功能,那也是商业行为,不是医疗行为。

在家长的心里,还有一个很大的误区,有的甚至认为“洋”快餐里什么营养都齐全了,吃起来又很简便,所以常常把去“肯德基”、“麦当劳”当做给孩子的一种奖励,其实这是一个很大的误解。

“洋”快餐进入中国,已经有20多年的历史。

人们开始反思,究竟应不应该让孩子们经常吃这些“洋”快餐。

西式快餐口味好、方便、快捷,吃了不容易饿。

但是它的脂肪含量过高,蔬菜少,维生素和微量元素的含量更不够。

偶尔吃一两次难免,经常让孩子吃“麦当劳”、“肯德基”之类的“洋”快餐,肯定不好。

为什么不好呢?第一,“洋”快餐的特点是高脂肪、高热量。

过剩的脂肪和热量长期积累的结果,就是引起肥胖症、心脑血管疾病,如冠心病。

<<少儿健康快车>>

这一点，美国已经证实了。

美国人用了30年的时间发现：这几代人依赖“快餐”的结果就是冠心病、肥胖症、糖尿病的发病率迅速上升。

这是第一个危害。

第二，“洋”快餐扭转了孩子的性格和人际交流的关系，造成了“快餐一代”离群索居，孤独，不愿意跟人交往，这是由不得人的。

因为在那种环境中，那种进食行为，逐渐就改变了一个人的行为方式和思维方式。

美国已经走过这一条路了，我们再有本事也跳不出人类共同的道路。

这种饮食方式本身，就造就了你的生活方式。

所以，美国人现在就反对这种快餐。

更加值得我们深思的是，同样是“麦当劳”，在美国就是低脂的配方，和我们国内卖的配方不同。

但是，他们所老配方拿到中国用，为什么呢？因为如果改了配方，成本就上去了。

但是孩子为什么喜欢吃“洋”快餐呢？因为它高脂。

高脂肪有一种特殊的香味，一旦吃上瘾了，他就老想吃，吃别的什么食物都没劲。

所以，“洋”快餐对心理行为的打击，要比对心血管的打击还重。

美国的孩子成年后与父母亲情的淡漠，都跟快餐有关系。

美国在快餐盛行的一段时间里，结婚率低，离婚率高。

俩人都吃快餐，谁也不愿意在一块儿过。

在一起过日子，过一阵子就你干你的，我干我的。

因为他已经习惯了，我一个人对着墙不是也可以吃吗，我的眼睛不看你了，我还清静了，这一代人就是快餐造就起来的。

在现代中国家庭里，看电视节目是孩子主要的娱乐内容。

看电视的最佳座位，一般是沙发。

沙发大，孩子小，全身半躺半卧，蜷在沙发中，最常见的姿势就是驼背与鸡胸，背弯曲使胸腹向前凸，这种姿势成了最习惯的姿势。

平时不注意，不论站着或坐着，都不自觉地处于这种弯背凸肚的姿势。

入小学后，要坐学校的硬椅子，一般来说，孩子要坐直、坐正，才能适合桌椅的比例。

如果孩子坐沙发养成了驼背凸肚的习惯，椅子上坐不住，就只好左右弯曲趴在桌子上，日久天长形成脊柱侧弯。

而这个姿势往往使头部与课桌太近，又容易造成近视，这种后果在小学生中相当常见。

多数孩子只是暂时姿势不正，有的孩子却形成了顽固的习惯，表现为脊柱畸形了。

但是，这种畸形与真性畸形不同，这只是习惯姿势。

如果要求孩子挺直腰板，他完全可以挺直，也毫不费力，甚至可以长期挺直。

问题只是他不肯坚持挺直，嫌累。

除了在学校上课、在家写作业时坐的姿势要正确以外，平时也要注意孩子日常生活中的姿势，特别是上课时。

如果孩子小时已经在沙发上养成不良习惯，则需要父母随时提醒，注意纠正。

这种不良习惯，如果儿童时期不加以矫正，则会渐渐成为真性畸形，至少有近视，斜视的危险。

成年再纠正更难，如不能纠正，老年肯定会发展为严重驼背，弯腰。

所以，对中小学生，一定要求姿势正确，挺直腰背，扩胸，收腹，训练两足弹力，手臂上举，这些学生课间操的各项运动要求都有助于脊柱的健康。

家长也可以用一种自动提示方法来帮助孩子养成好习惯。

让孩子佩戴一个姿势纠正背心(或背带)，就是两个松软的肩环，套在双臂至腋窝下。

在后背用一条三五厘米宽的松紧带(或袜带)连接，下面一个松软的腰带。

在背部，腰带从左髋部到右肩环，从右髋部到左肩环，各连一条宽袜带。

如果这三条袜带松紧合适，平时挺胸坐正时毫无张力。

但在缩胸、曲背、弯腰时，必然使其中的一条袜带拉紧，这样就能提醒孩子摆正姿势。

<<少儿健康快车>>

这种纠正背带自己可以缝制，市面上也有出售。

然而姿势纠正，主要还不是只靠家长的提醒，更要靠教育孩子有自己纠正的要求。

站立直，不侧弯 背书包也会背出脊柱侧弯。

现在学生的书包很重，小学生背书包时，有的孩子习惯于某一侧背书包，几年学校生活以后，也就形成脊柱侧弯的习惯。

如果多年不加注意，还会造成真性畸形。

目前中小学生，一般都使用双肩书包，这样可以避免脊柱侧弯，并且帮助扩胸，但是因为书包太重，仍可形成驼背的姿势。

真性脊柱及胸廓畸形弯曲，也是一个不可忽视的问题。

这个问题在儿童期常不明显，多数在学龄后才表现不正常，并且随年龄增长日趋严重。

所谓真性畸形是指局部的不正常，弯曲形态是固定不变的，无论是在什么姿势(站或坐、卧)，有不正常弯曲的部位永远保持原有的形状，不像上述姿势性弯曲，注意换个姿势，弯曲立刻消失，并能彻底消失，这当然是真的病了。

真性畸形常见有两大类：一类为先天性畸形，如先天性骨畸形、肌肉畸形或神经畸形，第二类是由后天性的疾病引起的，如佝偻病、骨结核等。

一般说来，真性畸形在脊柱X光片上大多能够显示出来，如脊柱的半椎体畸形、肋骨畸形。

即使是肌肉神经畸形，只要是先天性的，有关的骨骼也受影响而有变化，所以姿势性畸形在身体检查后，最好照一张X光片以排除真性畸形。

总之，脊柱问题多为姿势习惯问题，但是如果真有问题，都不是小问题，需格外慎重。

胸廓的问题则多是真正畸形，只是程度不同，对健康妨碍严重性不同。

除了外形不美观以外，常影响心肺功能。

因此，必须找医生检查，如果可能应做手术治疗，当然要比手术的危险性与畸形的危害性，究竟哪个更大而决定。

斜颈也属于脊柱畸形一类。

一般都应该在一两岁以内恢复正常或手术矫正，如果学龄期尚未治愈，则将出现继发畸形。

首先是面部外形问题。

不仅是头部位置歪，而且面部不对称，特别是头摆正时，脸明显歪。

颅顶也不圆，略成三角形(一侧较平)，这是长期一侧睡眠压迫所致。

甚至有的孩子眼斜、复视(看东四双影)。

凡此种种，都能影。

向孩子的生命质量，因此造成心理不正常。

学龄时的治疗常不满意，并且多很复杂。

所以，必须强调一两岁内彻底治愈，但是也不能忽视确有一种姿势习惯性斜颈。

这样的孩子，对骨骼、肌肉、神经进行检查都无问题。

常常是学龄时突然发生；也有的是因为某次颈部感染或受伤之后，因疼痛而不敢动，以后形成习惯；也有的是因教室的桌椅不合适，趴在桌上写字，造成眼睛近视、斜视等屈光问题。

歪头斜颈可以纠正屈光，时间长了会发展为习惯性斜颈。

.....

媒体关注与评论

书评关注来自生活，家长迫切关心的孩子身心健康问题。

提供切实可行的、操作性强的专家指导。

少儿健康快乐献给每一位关爱孩子的家长。

身体健壮，成才有潜力。

心理健康，成长有快乐。

<<少儿健康快车>>

编辑推荐

关注来自生活，家长迫切关心的孩子身心健康问题。

提供切实可行的、操作性强的专家指导。

少儿健康快乐献给每一位关爱孩子的家长。

身体健壮，成才有潜力。

心理健康，成长有快乐。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>